

**vive** \*Recetas Sanas

# COCINA FÁCIL Y SANA

NÚMERO 20 2ª ED.  
ESPAÑA: 2,30 €  
(CANARIAS: 2,45 €)  
PORTUGAL CONT.:  
2,40 €

**Platos  
sencillos  
para comer  
cada día**

**Técnicas  
para ganar  
tiempo y salud**



UNA GUÍA  
**GLOBUS**

# PRESENTACIÓN

La cocina de hoy tiene que ser sana y rápida. Pero lo de cocina rápida no implica que abandonemos el cuidar nuestra alimentación. “Eres lo que comes... y tienes poco tiempo para cocinarlo”, es la consigna. ¿Comer cosas sanas hechas con rapidez significa comer siempre *fast food*? Mil veces no. Todo es cuestión de una buena receta, de punto y de sazón. La comida más barata y veloz, hecha con ingredientes corrientes en aparatos modernos puede estar exquisita si el cocinero tiene buena mano y sentido de lo bien hecho. Nuestra selección de recetas es rápida, sana y exquisita. Ofrecemos platos en microondas u olla exprés, y otros hechos con las técnicas tradicionales que, aunque son rápidos, podrían adaptarse a los nuevos electrodomésticos y serlo todavía mas....



## MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

1 onza.....	30,5 g.
1 libra.....	490 g.

### ¿CUÁNTO PESA?

- Un huevo pequeño: 50 g.
- Un huevo mediano: 55/60 g.
- Un huevo grande: + de 65 g.
- Una nuez de mantequilla: 30 g.
- Una manzana: 150 g.
- Una rebanada de pan: 30 g.

### TEMPERATURA DEL HORNO

- Horno muy suave: 130/140
- Horno suave: 150/60
- Horno moderado: 170/180
- Horno fuerte: 190/200
- Horno muy fuerte: 210/230

### ¿QUÉ CONTIENE?

- Una cucharada (sopera) de azúcar 30 / 35 g.
- Una cucharada (sopera) de harina 15 / 20 g.
- Una cucharada (sopera) de aceite de oliva 14 g.
- Una cucharada (sopera) de arroz 20 / 25 g.
- Una cucharada (sopera) de café molido 15 / 18 g.
- Una cucharada (sopera) de mantequilla 25 / 30 g.
- Una cucharada (sopera) de miel 25 / 30 g.
- Un vaso de agua 200 ml.
- Un vaso de vino 100 ml.
- Una copa de coñac 40 / 50 ml.
- Una taza de té 150 ml.
- Un tazón grande 400 ml.
- Un cucharón de servir 250 ml.
- Una cucharada rasa 15 ml.



- Una cucharadita rasa 5 ml.
- 1 taza de harina 100 g.
- 1 cucharada de harina 25 g.
- 1 taza de mantequilla 200 g.
- 1 taza de azúcar granulada 190 g.
- 1 taza de azúcar en polvo 80 g.
- 1 taza de maizena 125 g.
- 1 taza de galletas molidas 100 g.
- 4 tazas de líquido 1 litro
- 2 tazas de líquido 1/2 litro
- 1 taza de líquido 1/4 litro
- 1 taza 16 cucharadas

Y por último, una pizca es lo que puede tomarse entre las puntas de dos dedos.

## SUMARIO

ENTRANTES	pág. 4
ENSALADAS	pág. 7
CREMAS, PURÉS Y SOPAS	pág. 10
LEGUMBRES	pág. 13
VERDURAS	pág. 17
ARROCES	pág. 25
PASTAS	pág. 30
HUEVOS	pág. 33
PESCADOS	pág. 38
AVES	pág. 46
CARNES	pág. 53
POSTRES	pág. 61

**ATENCIÓN.** Las recetas de este cuaderno están calculadas para cuatro personas.



## Montaditos de maíz y palmitos

**Calorías:** 208. **Tiempo:** 25 minutos.

### INGREDIENTES

8 rebanadas de pan de barra estrecha, 200 g. de maíz cocido, 3 palmitos, 1 cogollo de lechuga, 75 g. de atún en aceite, 4 cucharas de mayonesa, 2 cucharadas de ketchup.

### PREPARACIÓN

❶ Abrir la lata de maíz y escurrir éste perfectamente; ponerlo en un cuenco; abrir la lata de palmitos, escurrirlos también, partarlos en pedazos pequeños y mezclarlos con el maíz; añadirles después el atún en lata, asimismo escurrido y desmenuzado.

❷ Lavar la lechuga y picarla en juliana muy fina. Agregar

a la preparación anterior. Preparar la mayonesa (puede usarse de bote, variedad light, para ahorrar calorías): cascar un huevo en un recipiente alto, cubrirlo con un vaso de aceite, añadir sal y un chorrito de limón; batir con la batidora hasta que espese; añadir el ketchup, revolver y repartir el preparado sobre las rebanadas de pan. Servir.





## Rollitos de gulas y ahumados

Calorías por ración: 235. Tiempo: 20 minutos.

### INGREDIENTES

4 lonchas de jamón ibérico, 4 lonchas de salmón ahumado, 4 lonchas de bacalao ahumado (u otro pescado), 150 g. de gulas, 1-2 dientes de ajo, 1 guindilla, 4 cucharadas de aceite de oliva, tallos de cebollino fresco, sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

① Pelar los ajos y cortarlos en láminas finas, quitándoles antes la semilla para que no piquen; dorarlos en una cazuela de barro con la guindilla troceada, en aceite bien caliente. Retirar la sartén del fuego e incorporar las gulas salpimentadas. Volver a poner a fuego vivo y, con un tenedor de madera, remover rápido durante 1 minuto.

② Partir por la mitad las lonchas de jamón y los ahumados y rellenarlos con una porción de gulas extendidas para formar rollitos.

③ Enrollar y atar éstos en ambos extremos con unos tallos de cebollino fresco. Sacarlos a la mesa como aperitivo o formando parte de un buffet informal, aunque es mejor consumirlos antes de que



## Tostas de beicon y tomate

**Calorías por ración: 187. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

4 rebanadas grandes de pan tipo chapata,  
4 lonchas grandes de beicon, 3 tomates,  
1 cebolla,  
2 dientes de ajo,  
2 cucharadas de aceite de oliva,  
hojitas de albahaca,  
queso rallado.

### PREPARACIÓN

❶ Pelar y partir por la mitad los ajos, quitándoles la semilla para que no piquen. Untar con ellos las rebanadas de pan.  
❷ Escaldar los tomates durante 1 minuto en agua hirviendo, pelarlos y eliminar las semillas. Sofreír en una sartén con un poco de aceite y la cebolla pelada y troceada. Rectificar al gusto

el punto de sazón y añadir media cucharadita de azúcar para eliminar la acidez del tomate.

❸ Untar cada tosta con la salsa de tomate preparada, cubrir con el beicon, espolvorear con queso rallado y gratinar durante tres minutos a horno fuerte previamente caliente. Servir las tostas recién hechas decoradas con las hojas de albahaca.



## Endibias con aguacates y surimi

**Calorías por ración: 214. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

4 endibias grandes,  
100 g. de surimi  
rallado, 2 aguacates  
maduros, el zumo de  
1/2 limón, 1 chalota,  
300 g. de yogur  
natural, 1 cucharada  
de leche evaporada,  
pimienta blanca  
molida, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Cortar los aguacates por la mitad, retirarles el hueso y quitarles la piel. Trocear la pulpa y ponerla en el vaso de la batidora para triturlarla junto con la chalota pelada y picada, el yogur y la leche evaporada. Salpimentar al gusto, mejor un poco fuerte. Añadir el zumo del medio limón para que el aguacate no se

oxide y oscurezca.

Mezclar la crema con el surimi picado muy fino, reservando un poco de éste para adornar.

❷ Lavar las endibias y separar las hojas, retirando las estropeadas. Rellenar las mejores con un poco de la preparación anterior y servir las en una fuente, espolvoreadas con el surimi rallado reservado.



## Ensalada de pollo y naranja

Calorías por ración: 323. Tiempo: 30 minutos.

### INGREDIENTES

400 g. de pechuga de pollo, 2 yogures naturales desnatados, 2 endibias, 1 cogollo de lechuga, 2 naranjas, 2 cucharadas de nueces, 4 de aceite de oliva, 2 de vinagre de manzana, cilantro molido, sal y pimienta blanca.

### PREPARACIÓN

❶ Pelar las naranjas y cortarlas en gajos sobre un cuenco, reservando el zumo que suelten.

❷ Mezclar el zumo de naranja con el vinagre, los yogures y el aceite y condimentar todo con la sal, la pimienta y el cilantro.

❸ Limpiar las endibias y separar las hojas. Lavar y picar fina la lechuga. Repartir la

endibia y la lechuga en cuatro platos y verter por encima la salsa de naranja.

❹ Cortar el pollo en trozos pequeños y condimentar con un poco de sal, pimienta y cilantro. Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente y dorar el pollo unos 6 minutos, moviéndolo. Añadir a la ensalada junto con los gajos de naranja y disponer las nueces por encima.





## Rúcola con queso y piñones

**Calorías por ración: 191. Tiempo: 22 minutos.**

### INGREDIENTES

150 g. de lechuga tipo rúcola,  
100 g. de queso Gouda tierno, 2 zanahorias,  
4 chalotas,  
2 cucharadas de piñones, 3 cucharadas de vinagre,  
2 cucharadas de aceite,  
sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Tostar los piñones en una sartén, a fuego lento, sin aceite, hasta que se doren.  
❷ Lavar la rúcola, escurrir y secar. Trocearla fina y ponerla en un cuenco. Pelar las zanahorias, lavarlas y rallarlas con un rallador grueso. Cortar el queso en tiras finas. Añadir ambos al cuenco de la rúcola, mezclar.

❸ Preparar la salsa: pelar las chalotas, cortarlas en daditos y mezclarlas con el vinagre, la sal y la pimienta. Incorporar el aceite y removerlo todo bien con la ayuda de las varillas para que se integren texturas y sabores.  
❹ Añadir la salsa al cuenco de las hortalizas y el queso, repartirlo en 4 platos individuales y añadir los piñones por encima. Servir.



## Crema de calabaza y queso

**Calorías por ración: 117. Tiempo: 35 minutos.**

### INGREDIENTES

600 g. de pulpa de calabaza,  
2 puerros,  
75 g. de queso de cabra,  
1 vasito de leche desnatada, 6 vasos de agua, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Lavar, pelar y cortar el puerro finamente; hacerlo mismo con la calabaza, partiéndola en trozos no muy grandes, salpimentar. Poner en una cazuela y cubrir con el agua. Llevar a ebullición, bajar a fuego suave, y dejar cocer hasta que las hortalizas estén tiernas, durante unos 20 minutos. Agregar casi todo el queso de cabra y

la leche desnatada. Remover con una cuchara de madera y retirar del fuego. Salpimentar al gusto.

❷ Triturar con la batidora el hervido de hortalizas y queso y pasar la crema obtenida por un colador fino para que quede una crema sin grumos. Adornar con el queso desmigado que se ha reservado y servir caliente o fría, según se prefiera.



## Crema de mejillones

**Calorías por ración: 188. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

700 g. de mejillones,  
200 g. de pescadilla,  
2 puerros, 2 patatas,  
2 tomates, 1 diente de  
ajo, 1/2 cebolla,  
1 vasito de leche  
evaporada, 1/2 vasito  
de vino blanco, sal,  
pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Raspar los mejillones y lavarlos en agua fría. Secarlos y cocerlos en una sartén con medio vaso de agua y un poco de sal. Cuando se abran las conchas, retirar del fuego, sacar la carne de los mejillones y reservar.

❷ Pelar y lavar las patatas, los puerros y los tomates. Pelar y picar el ajo. Poner a cocer una olla con un fondo

de agua y sal y agregar la pescadilla, las patatas, el ajo, los tomates, los puerros y la cebolla. Antes de que termine la cocción, añadir la leche evaporada, el vino, la sal y la pimienta y dejar reducir el caldo.

❸ Pasar al vaso de la batidora, reservando algunos mejillones y triturar. Servir la crema decorada con los mejillones reservados.



## Puré frío con jamón

**Calorías por ración: 214. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

2 puerros, 2 tomates,  
2 pimientos verdes,  
2 patatas, 4 lonchas  
finas de jamón  
serrano, 2 cucharadas  
de aceite de oliva,  
1 huevo duro picado,  
1 y 1/2 l. de caldo de  
verduras.

### PREPARACIÓN

❶ Lavar bajo el grifo, pelar y cortar en trozos las hortalizas. Poner en una cazuela con el caldo y un chorro de aceite, llevar a ebullición, bajar a fuego suave, dejar cocer hasta que estén tiernas, unos 20 minutos.

❷ Poner el jamón en una bandeja de horno cerca del gratinador previamente

caliente a máxima potencia. Dejar hasta que se vuelva crujiente (lo mejor es cubrirlo con papel engrasado para que no se queme).  
❸ Pasar las hortalizas por la batidora y luego por el pasapurés o un colador fino. Corregir de sazón y enfriar en la nevera. Servir adornado con el huevo duro picado y el jamón desmenuzado o en lonchas.





## Brotes de soja con cebolla

**Calorías por ración: 122. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

4 latitas de brotes de soja, 2 cebollas rojas pequeñas, 1 pimiento verde pequeño, 2 dientes de ajo, 2 cucharaditas de zumo de limón, 2 de vinagre de manzana, 4 de aceite de oliva, sal, pimienta blanca.

### PREPARACIÓN

❶ Lavar el pimiento, retirarle las semillas y las partes blancas y cortarlo en dados de 2 o 3 centímetros.

❷ Abrir las latitas de soja y escurrir muy bien su contenido; calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla cortada en rodajas muy finas y el ajo fileteado y sin la semilla interior. Saltear a fuego medio durante 2

minutos e incorporar los brotes de soja y el pimiento. Tapar y cocinar durante 5 minutos removiendo de vez en cuando.

❸ Destapar la sartén, incorporar el zumo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta y mantener al fuego hasta que los brotes y el pimiento pierdan su rigidez, quedando “al dente”. Poner en fuente de servir y sacar a la mesa.



## Garbanzos con pimientos

**Calorías por ración: 355. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

1 envase de garbanzos cocidos al natural, 1 lata de atun al natural, 4 pimientos rojos de lata, 2 pimientos verdes, 4 cucharadas de mayonesa light, 1 ramita de apio, sal.

### PREPARACIÓN

① Abrir el envase de cristal, sacar los garbanzos, ponerlos en un colador y refrescarlos bajo el chorro de agua fría; escurrirlos perfectamente. Colocar en una fuente honda. Abrir las latas de pimientos rojos y atún, escurrirlos también y cortarlos en tiras finas o desmenuzarlos; añadirlos a los garbanzos.

② Limpiar los pimientos verdes, quitarles las semillas y las partes blancas, cortarlos en cuadraditos y añadirlos a la fuente; lavar y cortar el apio en juliana fina y agregarlo asimismo. Mezclar todos los elementos sin que se rompan ni estropeen para que la ensalada tenga buen aspecto. Enfriar en la nevera. Servir condimentada con la mayonesa o una vinagreta.



## Legumbres con verduras y fideos

Calorías por ración: 270. Tiempo: 21 minutos.

### INGREDIENTES

100 g. de fideos gordos, 1 envase de alubias y otro de garbanzos cocidos, unas judías verdes cocidas, 1 cebollita roja, 1 pimiento rojo pequeño, 1 cucharada de mostaza, 3 de aceite de oliva, 2 de vinagre, 3 de perejil fresco, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Cocer los fideos en agua con sal unos 10 minutos.

Escurrir bien, aclararlos con agua fría y volver a escurrir.

❷ Sacar las alubias y los garbanzos de sus envases, enjuagarlos al chorro de agua fría y escurrirlos; ponerlos en un cuenco, añadirles las judías verdes también escurridas, la cebolla pelada y picada finamente

y el pimiento rojo limpio, sin semillas ni partes blancas y cortado en daditos. En el último momento, añadir los fideos y mezclarlos con los otros ingredientes sin que se rompan. Enfriar en nevera.

❸ Meter en un bote de cristal el aceite, el vinagre, la mostaza y el perejil; tapar y batir con fuerza para que se integren los sabores. Sazonar al gusto. Servir.



## Lentejas con jamón de pato

Calorías por ración: 213. Tiempo: 25 minutos.

### INGREDIENTES

1 envase de lentejas cocidas, 70 g. de jamón de pato, 1 cebolleta.

Para la vinagreta:

1 tomate pequeño, 1 pimiento rojo pequeño, 1/2 cebolla, 4 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Trocear muy finamente la cebolleta y rehogarla en una sartén con una cucharada de aceite caliente, a fuego suave. Debe quedar dorada y transparente.

❷ Preparar una vinagreta: pelar el tomate, retirar las pepitas, dejar escurrir completamente y picar en daditos; mezclarlo con el pimiento y la cebolla picados

en juliana fina y agregar el vinagre, el resto del aceite, la sal y la pimienta. Esta vinagreta debe batirse con fuerza para que texturas y sabores se integren,

❸ Disponer las lentejas cocidas y lavadas en una fuente de servir, colocar encima la cebolleta y el jamón de pato en lascas o rodajitas y aliñar con la vinagreta preparada anteriormente.





## Aguacates rellenos de sardinas

Calorías por ración: 342. Tiempo: 35 minutos.

### INGREDIENTES

4 aguacates grandes,  
1 lata de sardinas en  
aceite limpias y sin  
espinas,  
1 patata cocida,  
1 lechuga, 1 cebolla,  
1 huevo duro, el zumo  
de 1 limón, sal  
y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Lavar los aguacates y cortarlos por la mitad, retirando el hueso con ayuda de una cuchara. Rociar la pulpa con limón para que no se ennegrezcan al oxidarse.  
❷ Triturar las sardinas escurridas con la patata cocida, la cebolla muy finamente picada, el zumo de limón, la sal y la pimienta, y mezclar bien hasta obtener una

pasta homogénea. Rellenar con ella las mitades de los aguacates.

❸ Preparar con la lechuga (puedes usarla de varios colores para que el plato quede más vistoso) ocho nidos en una bandeja y disponer en cada hueso una mitad de aguacate. Adornar el conjunto con el huevo duro cortado en rodajas y servir bien frío.



## Calabacines con queso

**Calorías por ración: 167. Tiempo: 45 minutos.**

### INGREDIENTES

2 calabacines grandes, 1 cebolla mediana, 3 cucharadas de margarina light, 3 cucharadas de queso rallado, 2 huevos, unas gotas de Tabasco®, sal, pimienta negra.

### PREPARACIÓN

❶ Lavar los calabacines, pelearlos pero dejando un poco de recubrimiento verde, y cortarlos en rodajas finas.

❷ En una cazuela, picar muy fina la cebolla y sofreír en la margarina a fuego suave unos 5 minutos, hasta que se dore. Incorporar los calabacines y cubrir con agua hirviendo. Continuar la cocción, a fuego suave,

durante otros 5 minutos.

Colocar los calabacines en un molde refractario grande y en una sola capa.

❸ Batir los huevos, el queso y el Tabasco® y salpimentar al gusto. Verter sobre los calabacines e introducir en el horno precalentado a 180° bajo el gratinador encendido. Cocinar unos 20 min. hasta que se dore la superficie y servir en el momento.



## Espárragos gratinados

**Calorías por ración: 82. Tiempo: 18 minutos.**

### INGREDIENTES

20 espárragos blancos en conserva, 3 yemas de huevo, 1/2 limón en zumo, 1 cucharada de margarina, 1 ramita de perejil, sal.

### PREPARACIÓN

① Fundir la margarina en una cazuela al fuego o en el microondas.

② Poner otra cazuela a fuego muy bajo, añadir las yemas de los huevos y batirlas rápidamente con ayuda de una varilla. Incorporar la margarina fundida, sin dejar de mover. Añadir el zumo de limón y sazonar al gusto. Sacar los espárragos de la

lata, escurrirlos muy bien y colocarlos en una fuente de horno. Cubrirlos con la salsa preparada.

③ Mientras, precalentar 20 minutos el gratinador de horno a máxima potencia. Introducir los espárragos bajo el gratinador y gratinar 2 o 3 minutos hasta que se doren. Decorarlos con perejil picado y sacarlos a la mesa antes de que se enfrien.



## Pimientos rellenos de merluza

**Calorías por ración: 156,93. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

8 pimientos del Piquillo, 1 filete de merluza congelada, 8 colas de gambas grandes congeladas, 1 ajo, 2 hilitos de azafrán, 1 cebolleta, 8 cuch de salsa bechamel, 1 de pan rallado, 1 cuch de aceite, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

① Sofreír la cebolleta y el ajo picados en 1 cucharada de aceite, añadir la merluza descongelada y desmenuzar mientras se cuece, revolviendo con una cuchara de madera.

② Agregar el azafrán, el pan rallado y al final las gambas descongeladas enteras. Revolver de nuevo, sacar el sofrito, sazonar y mezcla

con 8 cucharadas de salsa bechamel preparada.

③ Escurrir los 8 pimientos del Piquillo y se rellenan por completo con la pasta. Debe ir una gamba dentro de cada pimiento. Colocar en bandeja refractaria y meter 5 minutos a horno medio (180°) previamente caliente. Servir recién hechos, adornados con perejil o perifollo frescos picados.





## Puerros con bechamel

**Calorías por ración: 213. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

8 puerros grandes cocidos, 1 loncha gruesa de jamón serrano, 1 vaso de leche desnatada, 1 cucharada de harina, 3 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla, sal.

### PREPARACIÓN

① Preparar una salsa bechamel: calentar al fuego, en un cazo, 2 cucharadas de aceite. Añadir la harina y la leche. Revolver con cuchara de madera durante 15 minutos, a fuego suave, cuidando de que no se formen grumos. Sazonar al gusto y reservar tapada para que no se forme nata por encima. Colocar los puerros cocidos,

partidos en dos y paralelos, en una fuente refractaria, engrasada con 1/2 cucharada de aceite.

② Verter encima la salsa bechamel y adornarla con el jamón picado. Sofreír la cebolla rallada en 1 cucharada de aceite y, cuando esté transparente, agregar a la fuente e introducir en el horno. Gratinar 5 min. hasta que se dore y servir rápido.



## Puerros con vinagreta

Calorías por ración: 324. Tiempo: 35 minutos.

### INGREDIENTES

8 puerros gruesos,  
8 patatas pequeñas,  
1/2 cebolleta,  
1/2 pimiento rojo,  
1 huevo duro,  
4 cucharadas de  
aceite, 1 cucharada  
de vinagre de jerez,  
sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Cortar la parte verde de los puerros, lavar y cocer en abundante agua con sal, añadiéndolos a la cazuela en el momento que rompa el hervor. Dejar a fuego suave unos 30 minutos (dos minutos en olla ultrarrápida) y escurrir bien.

❷ Lavar las patatas, cocer en agua con sal, pelar y reservar al calor.

❸ Batir el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta en un cuenco, y añadir la cebolleta, el pimiento y el huevo duro, todo picado en cuadraditos.

❹ Servir los puerros en una fuente cortados en dos o tres trozos iguales, con las patatas alrededor y cubiertos con la salsa vinagreta. Poder sacar a la mesa templados o fríos.



## Repollo con habas

Calorías por ración: 89. Tiempo: 35 minutos.

### INGREDIENTES

200 g. de repollo blanco, 250 g. de habas desgranadas (pueden ser congeladas), 1 hueso de codillo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Poner medio litro de agua a hervir en una olla a presión. Mientras se calienta el agua, eliminar las hojas exteriores del repollo y cortarlo en tiras desechando el tronco y las partes duras. Lavar y escurrir. Introducir en la olla en cuanto el agua empiece a hervir, junto con las habas y el hueso de codillo. Sazonar.

❷ Cerrar la olla y, cuando tome presión, bajar la temperatura, siguiendo las instrucciones del modelo. Cocer durante 9 minutos.

❸ Enfriar bajo el grifo de agua fría, rectificar de sal y poner en una fuente sin el hueso.

❹ Calentar el aceite en una sartén, dorar el ajo fileteado, verter sobre el repollo y servirlo recién hecho.



## Verduras con salsa de atún

**Calorías por ración: 129. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

4 zanahorias,  
150 g. de hinojo,  
150 g. de judías  
verdes, 1 calabacín,  
1 cebolleta, 2 latas  
de atún al natural,  
4 cuch. de leche  
evaporada,  
2 de zumo de limón,  
2 de alcázaras,  
1 vasito de caldo de  
verdura, sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Pelar y cortar en tiras las zanahorias y el calabacín. Lavar y trocear las judías. Limpiar y cortar en trozos el hinojo. Poner verduras y hortalizas en una cazuela con el caldo de verdura hirviendo, taparlas y cocerlas a fuego medio durante 10 minutos. Sazonarlas, escurrirlas y dejarlas templar. Mientras, preparar la salsa:

escurrir el atún y reservar el líquido. Batir con el caldo de verdura, la leche evaporada y las alcázaras. Añadir un poco del líquido del atún, condimentar con el zumo de limón, salpimentar y dejar enfriar en la nevera.

❷ Colocar la verdura en una fuente, regarla con la salsa de atún y servirla decorada con la cebolleta pelada y cortada en aros finos.





## Arroz a la marinera

**Calorías por ración: 372. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

200 g. de arroz, 150 g. de calamares, 150 g. de rape, 12 almejas, 12 gambas peladas, 100 g. de guisantes cocidos, 1 pimiento verde, 1 cebollita, 2 ajos, 4 vasos de caldo de pescado, 4 cucharadas de aceite, azafrán, perejil, sal.

### PREPARACIÓN

① Limpiar y lavar el marisco y el pescado (las almejas en agua con sal para que suelten arena); secar con un paño limpio.

② En una cazuela con el aceite caliente, rehogar la cebolla y el ajo, pelados y picados muy finos, y el pimiento troceado. Dorar ligeramente; añadir el pescado troceado y sofreír unos minutos.

③ Agregar el arroz, remover y rehogar un par de minutos; añadir el azafrán, el caldo de pescado muy caliente y los guisantes cocidos. Dejar cocer unos 10 minutos.

④ Incorporar por último las gambas y las almejas y se deja cocer todo junto 10 minutos más. Debe quedar un plato más bien caldoso, con aspecto de sopa espesa. Servir recién hecho.



## Arroz con gambas y anchoas

Calorías por ración: 340. Tiempo: 35 minutos.

### INGREDIENTES

1 vaso de arroz,  
3 de agua,  
10 aceitunas negras,  
12 gambas peladas,  
8 filetes de anchoa,  
1 lata pequeña de  
puntas de espárragos,  
2 pimientos morrones,  
3 cucharadas de  
aceite de oliva,  
1 de vinagre de  
jerez, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Calentar 2 vasos de agua con sal en una cazuela. Cuando hierva, añadir el arroz y cocer 15 minutos a fuego medio, hasta que quede cocido al dente. Ponerlo en un colador y lavarlo al chorro de agua fría. Enfriar en la nevera.  
❷ Mientras, poner a hervir el tercer vaso de agua y añadirle sal; cuando llegue

a ebullición, echar las gambas; cuando se recupere el hervor, sacarlas del agua y enfriar en la nevera.

❸ Poner el arroz cocido y las gambas en una fuente. Añadir las aceitunas deshuesadas, los filetes de anchoa y los pimientos troceados y los espárragos. En un cuenco, mezclar el aceite, el vinagre y la sal y remover fuerte. Aliñar, mezclar y servir frío.



## Arroz con verduras

Calorías por ración: 381. Tiempo: 45 minutos.

### INGREDIENTES

1 vaso de arroz,  
5 tomates, 1 latita de  
guisantes, 1 de puntas  
de espárragos,  
125 g. de judías  
verdes, 4 cebollitas,  
1 ajo, 4 cucharadas  
de queso rallado,  
1 de aceite, 2 vasos  
de caldo, 3/4 de vino  
blanco, pimienta,  
albahaca, sal.

### PREPARACIÓN

- 1 Llevar el caldo a ebullición. Añadir las judías y los tomates pelados y troceados. Cocer 3 minutos, retirar y reservar. Incorporar el vino al caldo y cocer lento 10 min.
- 2 En sartén honda, dorar la cebolla y el ajo picados. Añadir el arroz y rehogarlo.
- 3 Verter un cucharón de caldo en la sartén y continuar la cocción hasta que el arroz

haya absorbido el líquido. Añadir cucharones de caldo a medida que el arroz absorba el líquido y remover de vez en cuando. Cocer 15 minutos.

- 4 Incorporar judías, tomates, guisantes y espárragos (escurridos) y el resto del caldo. Cocer hasta que el arroz esté blando, unos 20 minutos en total. Agregar el queso rallado y salpimentar. Decorar con albahaca.



## Pastel de arroz

**Calorías por ración: 373. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

1 paquete de arroz  
tres delicias  
congelado,  
1 cucharada colmada  
de queso rallado,  
Para la crema:  
1 taza de leche  
evaporada,  
1 cucharadita de  
mayonesa light, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Descongelar el arroz en el microondas según las instrucciones que se dan en el envase (también puede prepararse en casa rehogando 200 g de arroz blanco con una loncha de jamón york y una tortilla francesa muy finamente picados, mas una latita de guisantes escurrecidos). Mientras, preparar la crema: mezclar en el vaso

de la batidora la leche y la mayonesa, con cuidado para que no se corte, y sazonarlos al gusto.

❷ Poner el arroz en una cazuela de barro, incorporar la crema preparada y espolvorear con el queso rallado por encima.

❸ Gratinar en el horno precalentado a máxima potencia un par de minutos y servir recién hecho.





## Caracolas con brécol

**Calorías por ración: 391. Tiempo: 35 minutos.**

### INGREDIENTES

200 g. de caracolas de pasta, 300 g. de brécol fresco, 1 cebolla pequeña, 1 lata de anchoas en aceite, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de piñones, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 de queso rallado, sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

- ① Trocear el brécol, lavar y cocer en agua con sal durante 10 minutos. Escurrir, refrescar en agua fría y volver a escurrir de nuevo.
- ② Dorar los piñones en una sartén antiadherente. Mientras, cocer la pasta en abundante agua con sal.
- ③ Calentar el aceite en una sartén, añadir la cebolla pelada y muy picada y reho-

gar a fuego bajo 5 minutos, hasta que esté blanda. Añadir las anchoas escurridas y el ajo pelado y picado y freír a fuego medio, removiendo, 2 minutos. Añadir el brécol y la pimienta y mezclar bien 2 minutos más. Corregir sazón.

④ Escurrir la pasta y verter en un cuenco. Añadir la mezcla del brécol y queso y remover. Agregar los piñones y servirlo recién hecho.



## Espaguetis con calabacín y atún

Calorías por ración: 346. Tiempo: 40 minutos.

### INGREDIENTES

250 g. de espaguetis,  
2 tomates,  
1 calabacín,  
1 cebolla,  
1 lata de atún,  
3 cucharadas de  
aceite de oliva,  
albahaca, edulcorante  
líquido para cocinar  
y sal.

### PREPARACIÓN

❶ Cocer la pasta en abundante agua con sal una cucharada de aceite hasta que esté al dente (tardará unos 15 minutos). Poner en un colador, refrescar bajo el chorro de agua fría, escurrirlo bien y colocar en un cuenco.

❷ En una sartén, calentar dos cucharadas de aceite y dorar la cebolla muy picada.

❸ Incorporar el tomate y el calabacín pelado y troceado y agregar la sal, la albahaca y tres o cuatro gotas de edulcorante para eliminar la acidez del tomate. Dejar cocer a fuego lento y, en el último momento, añadir el atún desmenuzado.

❹ Servir la pasta recién hecha con la salsa de tomate y calabacín preparada por encima.



## Lasaña con tomate y mozzarella

**Calorías por ración: 291. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

6 láminas de lasaña,  
12 láminas de  
mozzarella en  
lonchas, 8 tomates  
maduros pelados,  
salsa pesto,  
5 cucharadas de  
aceite, albahaca  
fresca picada,  
sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Pelar el tomate, cortarlo en rodajas y disponerlo sobre una fuente. Aliñarlo con aceite, albahaca troceada, sal y pimienta. Cubrirlo con papel transparente y reservarlo.

❷ Cocer las láminas de lasaña 5 minutos en agua con sal (siguiendo en cualquier caso las instrucciones del envase). Escurrirlas y rociar-

las con un poco de aceite.

Partirlas en dos, con cuidado de que no se rompan.

❸ Poner en una fuente de horno media lámina de lasaña, luego unos trozos de tomate y una loncha de mozzarella. Repetir la operación dos veces y coronar con una rodaja de tomate. Preparar cuatro porciones y hornear a 200° C, entre 8 y 12 min., cubiertas con salsa pesto.



## Macarrones con carne picada

**Calorías por ración: 480. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

250 g. de macarrones,  
175 g. de carne de  
cerdo picada,  
4 tomates maduros,  
1 diente de ajo,  
1 cebolla, 3 cuch.  
de aceite de oliva,  
1 hoja de laurel,  
1/2 cucharadita de  
orégano, edulcorante  
líquido, sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Escaldar los tomates durante un minuto en agua hirviendo, pelarlos y picarlos.  
❷ Pelar y picar muy finamente la cebolla y el ajo y rehogarlos a fuego medio en una sartén antiadherente (grande y honda) con el aceite caliente, hasta que estén dorados. Añadir los tomates, la carne picada, el laurel, el orégano, la sal y la

pimienta. Añadir tres gotas de edulcorante de cocina para eliminar la acidez de los tomates. Sofreír, sin dejar de remover con una cuchara de madera, durante unos 10 minutos.

❸ Cocer los macarrones en agua hirviendo con sal hasta que estén 'al dente' (unos 15 min). Escurrirlos, mezclarlos con la preparación anterior y servirlos recién hechos.





## Huevos escalfados con setas

**Calorías por ración: 298. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

250 g. de setas frescas, 8 huevos, 1 cebolla pequeña, 40 g. de chocolate negro, 1/2 taza de caldo, 1/2 de vino blanco, 1 cucharadita de maicena, 3 cuch. de aceite, 1 chorrito de vinagre, tomillo, pimienta y sal.

### PREPARACIÓN

❶ Calentar el aceite en una cazuela y rehogar a fuego medio la cebolla picada muy fina, hasta que esté transparente. Incorporar las setas frescas limpias y cortadas en trocitos, la sal, la pimienta y el tomillo, y dejar cocer 10 minutos.

❷ Verter el vino, la maicena disuelta en el caldo y el chocolate rallado, y dejar cocer

hasta que ligue la salsa. Remover constantemente con una cuchara de madera.

❸ Escalfar los huevos uno por uno en una olla con agua hirviendo con sal y un chorrito de vinagre. Retirar con espumadera y escurrir.

❹ Repartir la salsa de setas en cuatro platos individuales, colocar encima los huevos (2 por cada comensal) y servir recién hechos.



## Huevos revueltos con trufas

**Calorías por ración: 286. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

8 rebanadas de pan de molde, 200 g. de champiñones, 1 latita de trufas, 2 cucharadas de queso manchego rallado, 5 de aceite de oliva, 4 huevos, 2 claras, 1 limón, nuez moscada, sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

- ① Limpiar los champiñones, cortarlos en láminas finas y rociarlos con zumo de limón para que no se ennegrezcan. Rehogar en 2 cuch. de aceite hasta que estén tiernos (10 min). Trocear fino las trufas.
- ② Poner un cazo al baño María. Verter en su interior los huevos ya batidos y 1 cuch. de aceite, añadir las

trufas, los champiñones y el queso. Salpimentar y agregar un poco de nuez moscada. Cocer suave, removiendo, hasta obtener una mezcla espesa y cremosa.

③ Retirar la corteza a las 8 rebanadas de pan, freír una por una en el aceite restante. Eliminarles grasa sobre papel absorbente. Repartir en ellas los huevos revueltos y láminas de trufas.



## Huevos revueltos con gambas

Calorías por ración: 285. Tiempo: 40 minutos.

### INGREDIENTES

4 huevos,  
4 claras de huevo,  
16 gambas frescas  
(o congeladas),  
3 cucharadas de  
aceite de oliva,  
8 rebanadas de pan  
tostado, 3 cucharadas  
de vermut seco,  
4 cucharadas de  
leche evaporada,  
sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Pelar las gambas, y rehogar en 2 cucharadas de aceite caliente durante un minuto, hasta que estén en su punto.  
❷ Calentar agua en una cazuela. Cuando hierva, introducir en ella un cazo mas pequeño de modo que el agua no rebose. Añadir los huevos ya batidos, la cucharada de aceite restante y la

leche evaporada y cocer al baño María, sin dejar de remover, hasta que los huevos empiecen a cuajarse. Añadir 8 gambas picadas. Regar con el vermut, salpimentar y dejar unos instantes más.  
❸ Repartir sobre los 8 discos de pan tostado y decorar con las otras 8 gambas reservadas. Servir en el momento para que los huevos revueltos esté más ricos.



## Huevos revueltos con chistorra

Calorías por ración: 319. Tiempo: 35 minutos.

### INGREDIENTES

4 huevos, 50 g. de chistorra, 4 patatas pequeñas, 1 latita de pimientos del Piquillo, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

- 1 Pelar y cortar las patatas en cuadraditos pequeños. Sofreír en una sartén, a fuego medio, hasta que se doren y estén tiernas.
- 2 Mientras, escurrir y trocear los pimientos del Piquillo, cortar la chistorra en rodajas pequeñas y batir los huevos, sazonándolos ligeramente. Añadir a la sartén del sofrito, bajar el fuego

y agregar los pimientos y la chistorra.

- 3 Mover el revuelto con una cuchara de madera, lenta y continuamente hasta que cuajen los huevos, quedando lo mas cremosos y homogéneos que sea posible. En cuanto se note que empiezan a secarse, retirar la sartén del fuego, pasar el revuelto a una fuente y servir inmediatamente.





## Tortilla de tomate

**Calorías por ración: 204. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

4 tomates para  
ensalada medianos,  
4 huevos,  
4 cucharadas de  
aceite de oliva,  
4 dientes de ajo,  
8 hojas de albahaca  
picadas, sal, pimienta  
negra molida.

### PREPARACIÓN

- 1 Pelar y picar finamente los dientes de ajo. Poner agua a hervir, practicar a los tomates una incisión en forma de cruz en su parte superior y escaldarlos en el agua hirviendo durante dos minutos. Dejar enfriar, pelar (la incisión permite hacerlo mejor) y cortar en dados.
- 2 Batir los huevos con 2 cucharadas de agua y salpi-

mentarlos al gusto.

Calentar un poco de aceite en una sartén de fondo antiadherente de unos 20 centímetros de diámetro.

- 3 Rehogar la cuarta parte de los ajos y los tomates. Añadir la albahaca y la cuarta parte de los huevos. Cuajar la tortilla a fuego moderado y repetir la operación hasta cuajar 4 tortillas con el resto de los ingredientes.



## Atún con espinacas y tomates

Calorías por ración: 261. Tiempo: 40 minutos.

### INGREDIENTES

1 rueda de atún de 300 g., 500 g. de espinacas frescas o congeladas, 1 cebolla, 2 tomates grandes maduros, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 vasito de vino blanco, sal.

### PREPARACIÓN

❶ En una cazuela, escaldar los tomates en agua hirviendo un minuto. Pelarlos y cortarlos en dados.

❷ En otra cazuela antiadherente, calentar el aceite y dorar la cebolla pelada y cortada en tiras, a fuego medio. Añadir los tomates y las espinacas picadas y sofreír 10 minutos hasta que se ablanden. Añadir la

rueda de atún. Bañar con el vino blanco y agua (en total, un vaso grande lleno de líquido). Sazonar al gusto.

❸ Cuando vuelva a hervir, cocerlo 10 minutos tapado y pasar a una fuente. Quitar la espina del atún, cortarlo en cuatro, unirlo a la verdura y servirlo, después de unos minutos de reposo. (En una olla a presión el plato se haría en la mitad de tiempo).



## Besugo al horno

**Calorías por ración: 225. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

1 besugo de 1 kg.,  
3 cucharadas  
de aceite de oliva,  
1 diente de ajo,  
1 chorrito de vinagre  
de manzana (o el  
zumo de 1 limón, si  
se prefiere), perejil  
picado, 1 guindilla de  
cayena, sal.

### PREPARACIÓN

① Limpiar bien el besugo, quitándole las escamas que hayan podido quedar.  
② Pincelarlo con aceite y salarlo por todas partes, incluso por dentro, ponerlo en una bandeja de horno y precalentar éste durante 20 minutos a 200° C; introducir la bandeja con el besugo, colocándola en la parte media del horno sobre una re-

jilla para que el calor circule bien; asarlo a fuego fuerte durante unos 15 minutos.

③ Calentar una sartén antiadherente con unas gotas de aceite, rehogar el ajo laminado y la cayena. Cuando empiecen a dorarse, retirar del fuego y añadir el vinagre (o limón). Remover.

④ Rociar el besugo con esa salsa y espolvorearlo con perejil. Servir en el acto.



## Canelones fríos de pescado

Calorías por ración: 295. Tiempo: 40 minutos.

### INGREDIENTES

12 láminas de surimi,  
400 g. de pescado  
blanco limpio,  
1 pimiento rojo,  
1 verde (pequeños),  
2 tomates, 1 laurel,  
1 cebolleta, 4 cuch.  
de aceite de oliva  
virgen, 2 de zumo de  
limón, 3 de salsa rosa,  
sal y pimienta rosa y  
verde en grano.

### PREPARACIÓN

➊ Poner agua en un cazo y llevar a ebullición; bajar a fuego suave; cocer el pescado durante 7-8 minutos con 1 hoja de laurel, sal y una cucharadita de granos de pimienta rosa y verde; desmenuzarlo. Reservar un poco del caldo de la cocción.  
➋ Mientras, picar fino la cebolleta, los tomates y los dos tipos de pimiento. Salpimen-

tar y aliñar con el aceite, el limón y sal. Dejar reposar.

➌ Mezclar el pescado cocido y la vinagreta y rellenar las láminas de surimi, como si fueran canelones.

➍ Servirlos con la salsa rosa, previamente aligerada con 3 cucharadas del agua de cocer el pescado. Espolvorear con perejil fresco picado y una mezcla de las pimientas recién molidas.





## Emperador con pimientos y cebolla

**Calorías por ración: 328. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

1/2 kg. de emperador  
(4 rodajas),  
1 ramito de berros,  
1 cebolla, 1 limón,  
2 cucharadas de  
aceite de oliva virgen,  
1 pimiento amarillo  
1 pimiento rojo, sal,  
pimiento, orégano.

### PREPARACIÓN

❶ Lavar los pimientos, secarlos y untarlos con aceite. Ponerlos en una plancha y asarlos unos 10 minutos, dándoles la vuelta, hasta que estén tiernos pero firmes. Retirarlos del fuego, pelarlos, quitarles las semillas y trocearlos.

❷ Escaldar en agua hirviendo durante un minuto la cebolla, pelada y cortada en

trozos gruesos. Escurrir.

Mezclar los pimientos con la cebolla, aliñarlos con aceite de oliva virgen y zumo de limón y sazonarlos al gusto con sal y pimienta.

❸ Asar el pescado a la parrilla, 5 minutos por cada lado. Sazonar al final. Servirlo en el acto con la verdura, adornado con los berros, espolvoreado con el orégano y con cuartos de limón.



## Merluza con salsa de limón

**Calorías por ración: 302. Tiempo: 20 minutos.**

### INGREDIENTES

8 medallones de merluza,  
20 alcaparras, 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, perejil.  
Guarnición:  
1 frasco de patatas cocidas, 1 frasco de zanahorias cocidas, 2 cuch. de aceite de oliva, orégano, sal.

### PREPARACIÓN

- ❶ Poner los medallones en un recipiente. Cubrir con papel film transparente e introducir en el microondas, a máxima potencia, 2 minutos. Parar a mitad de tiempo para darles la vuelta.
- ❷ Escurrir patatas y zanahorias, cortarlas en rodajas de 1 centímetro. Colocar en fuente apta para microondas, aderezar con sal, oré-

gano y aceite. Extenderlas en el fondo de la fuente. Tapar con papel film e introducir en horno microondas, al máximo, 2/3 minutos.

- ❸ Calentar suave el aceite en una sartén, dorar los medallones, añadir las alcaparras y el zumo de limón. Agitar. Colocar la merluza sobre las patatas y zanahorias. Rociar con la salsa de limón y alcaparras y servir.



## Pez espada al limón

**Calorías por ración: 162. Tiempo: 20 minutos.**

### INGREDIENTES

400 g. de pez espada,  
3 cucharadas de  
zumo de limón,  
3 cucharadas de  
aceite de oliva extra  
virgen, 1/2 vasito de  
agua, 2 cucharadas  
de perejil picado,  
pimienta blanca  
molida, sal.

### PREPARACIÓN

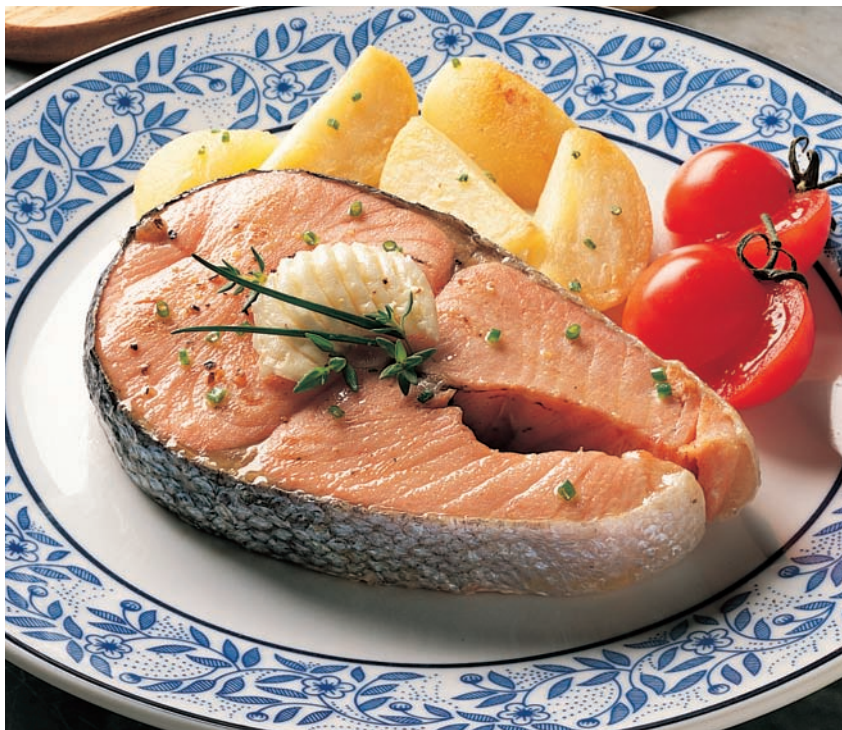
❶ Elaborar la salsa: en un cuenco, mezclar el zumo de limón con la sal y el agua y, sin dejar de remover con una cuchara de madera, añadir el aceite de oliva y el perejil picado. Deben quedar bien integrados.

❷ Cortar el pez espada en dados, colocarlo en el fondo de una bandeja apta para microondas y rociarlo con la

salsa de perejil preparada. Cubrir la bandeja con una lámina de film transparente e introducir en el horno microondas durante 3 minutos, a máxima potencia. Parar a mitad de tiempo y darle la vuelta al pescado

❸ Retirar y dejar reposar unos minutos antes de servir para que termine de hacerse con el calor que retiene el pescado en su interior.





## Salmón a la parrilla

Calorías por ración: 317. Tiempo: 12 minutos.

### INGREDIENTES

4 rodajas de salmón de 150 g. cada una, 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, cebollino picado, sal, pimienta negra

### PREPARACIÓN

❶ Lavar el salmón, que debe estar cortado en rodajas gorditas, secar y salpimentar. Untar con un poco de aceite por cada lado y asar en la parrilla durante 5 minutos, o hasta que se note hecho, pero no seco. Debe quedar jugoso por dentro y tostado por fuera. Para ello hay que darle la vuelta una sola vez a fin de que se haga por

ambas caras. La parrilla ha de estar muy caliente en el momento de poner el salmón a asar.

❷ Sacar a la mesa recién hecho, rociado con unas gotas de limón y espolvoreado con el cebollino fresco. Poner un poco de aceite y limón en la parrilla, raspar lo pegado y rociar. Otra opción: acompañar con salsa mayonesa o bearnesa.





## Sardinas con fideos

**Calorías por ración: 285. Tiempo: 50 minutos.**

### INGREDIENTES

20 sardinas frescas y limpias, 400 g. de fideos, 500 g. de tomate triturado, 3 dientes de ajo, 1 y 1/2 vasitos de jerez seco, 2 cucharadas de harina, 4 cucharadas de aceite de oliva, 7 vasos de agua, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Comprar las sardinas ya limpias sin cabeza, espina ni tripa. Abrirlas en forma de libro. Rebozarlas en harina, salar y freír en una cazuela con aceite muy caliente, un minuto por cada lado. Retirar y reservar.

❷ Quitar de la cazuela la mitad del aceite y rehogar con cuidado el ajo y el perejil picados. Cuando empiecen

a dorarse, añadir el tomate triturado y dejarlo confitar a fuego suave 10 minutos. Sazonar, añadir el vino y reducir cinco minutos. Incorporar los fideos, rehogarlos y verter el agua hirviendo. Rectificar de sazón y cocer seis minutos a fuego medio/alto.

❸ Retirar, poner los fideos en cuatro flaneras de ración, desmoldar, acompañar con las sardinas. Servir rápido.



## Contramuslos de pollo con naranja

Calorías por ración: 189. Tiempo: 29 minutos.

### INGREDIENTES

4 contramuslos de pollo sin piel, 3 cebolletas picadas, 6 cucharadas de crema de queso light, 1 vaso de zumo de naranja, 2 cucharaditas de harina, 3 de brandy, pimienta negra molida, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Dorar el pollo por los dos lados a fuego medio/alto en una sartén amplia y antiadherente, sin aceite; darle la vuelta hasta que esté dorado. Añadir el brandy, el zumo de naranja y las cebolletas picadas en juliana. Cuando comience a hervir, tapar, reducir a fuego suave y dejar cocer unos 15 minutos o hasta que se note

que el pollo está ya tierno. Mezclar la harina con un poco de agua y añadirle la crema de queso. Agregar la mezcla a la sartén y cocer todo a fuego medio hasta que la salsa comience a hervir y se vuelva espesa. Aderezar con sal y pimienta. ❷ Servir el pollo con su salsa. Si se desea, acompañar de arroz blanco, pasta cocida o ensalada verde.



## Muslos de pavo en salsa blanca

**Calorías por ración: 276. Tiempo: 35 minutos.**

### INGREDIENTES

4 muslos de pavo deshuesados y sin piel, 3 pimientos piquillo, 1 chalota, 1 1/2 vasos de leche desnatada, 2 cuch. de margarina light, 1 1/2 de aceite de oliva virgen extra, 1 1/2 de harina, tomillo, nuez moscada rallada sal y pimienta negra.

### PREPARACIÓN

- ➊ Salpimentar los muslos, espolvorear con tomillo, untar con margarina.
- ➋ En una fuente, colocar los muslos e introducir a horno precalentado a 200° C durante 12 minutos, dándoles la vuelta a la mitad para que se doren por ambos lados.
- ➌ Mientras, en una sartén antiadherente de fondo amplio, hacer una bechamel

cremosa: calentar el aceite y dorar la chalota picada.

- ➍ Añadir la harina y revolver; incorporar despacio la leche y seguir removiendo para evitar grumos. Añadir los pimientos picados y batir con batidora. Salpimentar.
- ➎ Servir con la salsa cubriendo el fondo de la fuente y los muslos de pavo en el centro, adornados con pimientos y ramitas de tomillo.



## Muslos de pollo a la naranja

**Calorías por ración: 311. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

8 muslos de pollo sin piel, 3 naranjas, 6 cucharadas de queso fresco, 3 cebollas medianas nuevas, 2 cucharadas de maicena, aceite de oliva, 1 cucharada de coñac, sal, perejil, pimienta negra en polvo.

### PREPARACIÓN

① En una sartén antiadherente, calentar un poco de aceite y dorar por todas partes los muslos de pollo entre 8 y 10 minutos, a fuego medio/alto. Cuando estén dorados, añadir el coñac, el zumo colado de las naranjas y las cebollas peladas y picadas finas y llevar a ebullición tapado. Cuando hierva, bajar a fuego lento y dejar cocer

tapado unos 20 minutos, hasta que los muslos de pollo estén tiernos.

② Diluir la maicena en un poco de agua y mezclar con el queso fresco. Incorporar esta mezcla a la salsa de la sartén y hervir muy despacio. Salpimentar.

③ Reposar unos minutos y servir los muslos calientes con la crema de queso; decorar con 1 rama de perejil.





## Pavo con gulas y ensalada verde

Calorías por ración: 286. Tiempo: 25 minutos.

### INGREDIENTES

2 envases de gulas,  
4 tournedós o  
chuletas de pavo,  
un diente de ajo,  
1 guindilla de cayena,  
1 bolsa de rúcula,  
4 cucharadas de  
aceite de oliva virgen  
extra, 1 1/2 de vinagre  
de manzana, 1/2 de  
mostaza, pimienta  
blanca molida, sal.

### PREPARACIÓN

① Preparar un aliño ba-  
tiendo con fuerza 3 cucha-  
radas de aceite con 1 y 1/2 de  
vinagre y 1/2 de mostaza.  
Salpimentar un poco. Calen-  
tar una cucharada de aceite  
en 1 sartén antiadherente,  
añadir el ajo troceado y  
cuando esté dorado, añadir  
la guindilla; saltear las gulas  
a fuego vivo. Retirar la guin-  
dilla antes de sacarlo.

② Mientras, calentar a fuego  
medio una parrilla o sartén  
antiadherente y añadir los  
filetes de pavo. Asarlos 45  
segundos por cada lado,  
hasta que se dore la superfi-  
cie. Salpimentarlos.

③ Montar 4 platos combina-  
dos y servirlos rápidamente:  
poner en cada uno un filete  
de pavo, un montoncito de  
gulas y la ensalada salpi-  
mentada y aliñada.



## Pechuga de pavo con espárragos

**Calorías por ración: 213. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

400 g. de filetes de pechuga de pavo, 1 manojo de espárragos verdes, 1 vasito de leche desnatada o evaporada, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de harina, 3 hebras de azafrán, sal, 1/2 vasito de vino blanco, aceite.

### PREPARACIÓN

❶ Cortar los filetes de pavo en tiras de unos 4 cm. y dorarlos ligeramente a fuego vivo en una sartén antiadherente con un poco de aceite. Retirar y reservar.

❷ En la misma sartén, a fuego medio, saltear 5 minutos los espárragos troceados (y sin su parte dura) con el ajo picado; verter sobre ellos el vino y cocer suavemente

hasta que éste se evapore, unos 5 minutos.

❸ Incorporar la harina, cuando empiece a dorarse, añadir la leche y el azafrán. Dejar cocer por lo menos 7 minutos a fuego suave, revolviendo sin parar para que la harina pierda su sabor crudo. Cuando empiece a espesar, añadir las tiras de pavo, probar de sazón, pasar a un cuenco y servir.



## Pechuga de pollo con pimientos

Calorías por ración: 284. Tiempo: 45 minutos.

### INGREDIENTES

400 g. de filetes de pollo, 2 pimientos, uno rojo y otro verde, 1 cebolla, 1 chorrito de vinagre, 1 cucharada de harina de maíz, 2 de salsa de tomate, 4 de aceite, 1 de salsa de soja, 2 cucharaditas de miel, 1 vaso grande de caldo y sal.

### PREPARACIÓN

① Cortar las pechugas en tiras finas. Pelar y picar la cebolla. lavar los pimientos y cortar del mismo modo que las pechugas.

② Mezclar una cucharada de harina de maíz con una de salsa de soja. Añadir el caldo templado y un poquito de vinagre, la salsa de tomate y la miel. Mezclar todo y sazonar.

③ Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén antiadherente, saltear pimientos y cebolla, sazonarlos, sacarlos, escurrirlos y reservarlos.

④ Calentar otras dos cucharadas de aceite. Añadir, saltear y sazonar las pechugas. reincorporar las verduras. Añadir el caldo y cocer, revolviendo, hasta reducir líquido. Sazonar.



## Pollo al romero con cerveza

Calorías por ración: 268. Tiempo: 45 minutos.

### INGREDIENTES

1 pollo troceado,  
1 diente de ajo,  
1 y 1/2 vasitos de  
cerveza,  
aceite de oliva,  
harina, romero,  
sal, pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Sazonar el pollo y pasarlo por harina ligeramente.  
❷ Calentar un fondo de aceite en una cazuela y sofreír el ajo y el romero, sin quemarlos. Añadir el pollo y dorar bien por todos los lados, a fuego medio/alto, dándole vueltas para que tome color de manera uniforme. Cuando este dorado, bañarlo con la cerveza, rectificar

de sal y condimentar con pimienta. Subir el fuego.

❸ Cuando llegue a ebullición, bajar a fuego suave y cocer hasta que el pollo esté tierno, añadiendo algo de líquido si fuera necesario. Rectificar el punto de sazón y pasarlo a una fuente honda. Cubrir con el jugo.

❹ Adornar el guiso con una ramita de romero y servir enseguida, bien caliente.





## Chuletón con pimiento a la parrilla

Calorías por ración: 260. Tiempo: 20 minutos.

### INGREDIENTES

4 chuletones de ternera de unos 175 g. cada uno, 4 cebolletas, 4 pimientos verdes alargados, 2 cucharada de aceite de oliva, pimienta molida, sal gorda.

### PREPARACIÓN

- 1 Poner al fuego una parrilla grande y untarla con el aceite; calentar éste sin que llegue a humear. Asar los chuletones de ternera de 8 a 10 minutos por cada lado. Deben quedar dorados por fuera y jugosos por dentro.
- 2 Previamente, lavar y limpiar las verduras. Partir por la mitad las cebolletas y dejar enteros los pimientos.

Ponerlos junto con la carne para que se asen al mismo tiempo.

- 3 Salpimentar con sal gorda al final del tiempo de cocción para que la carne no pierda sus jugos. Servir inmediatamente, ya que el plato debe comerse recién hecho. Acompañar con una ensalada de tomate y lechuga verde y roja, aliñada con una salsa vinagreta.



## Fiambre de lomo de cerdo

**Calorías por ración: 260. Tiempo: 45 minutos.**

### INGREDIENTES

400 g. de lomo de cerdo, 4 zanahorias, 2 cebollas, 1 cabeza de ajos, 1 rama de apio, 2 vasos de vino blanco, 1 limón, 3 cucharadas de aceite, 4 hojas de laurel, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Dorar por todas partes el lomo sazonado en una sartén, a fuego vivo. Retirar y escurrir.  
❷ En una olla a presión poner las zanahorias en trozos, el laurel, las cebollas y el limón, cortados en cuartos; el apio, la cabeza de ajos, dos vasos de agua, el vino, la sal y la pimienta. Cuando hierva, incorporar el lomo,

tapar y cocer siguiendo las instrucciones específicas para ese tipo de olla, unos 15 minutos.

❸ Abrir la olla, retirar la carne, escurrirla y envolverla en papel film, prensándola con un peso encima.

❹ Retirar el limón y los ajos y hacer una salsa batiendo las demás verduras. Servir la carne fría y en lonchas acompañada de esta salsa.



## Filetes de cordero con aceitunas

Calorías por ración: 284. Tiempo: 20 minutos.

### INGREDIENTES

400 g. de filetes de cordero, 1 manojo de cebolletas, 10 aceitunas negras deshuesadas, 1 y 1/2 vasos de caldo de ternera, ave o cordero, 4 cuch. de alcaparras, 2 cuch. de harina, 2 cuch. de aceite de oliva, sal.

### PREPARACIÓN

- 1 Retirar los nervios a los filetes y cortarlos en tiras muy finas. Salar. Limpiar las cebolletas y cortarlas en aros. A continuación, cortar las aceitunas en rodajas no muy gruesas.
- 2 Calentar el aceite en una sartén antiadherente y freír la carne a fuego fuerte, sin dejar de remover, durante 5 minutos. Retirar y reservarla

al calor. Añadir a la sartén las cebolletas y cocinarlas bajando a fuego medio unos 2 o 3 minutos. Incorporar la carne, espolvorear con harina y dorarla sin dejar de remover. Regar con el caldo, llevarlo a ebullición, bajar el fuego y cocerlo todo durante 5 minutos más. Agregar las aceitunas y las alcaparras. Comprobar el punto de sazón. Servir recién hecho.



## Lomo de cerdo con ciruelas

**Calorías por ración: 318. Tiempo: 50 minutos.**

### INGREDIENTES

2 solomillos de cerdo ibérico frescos, 100 g. de ciruelas pasas de California deshuesadas, 2 cuch. de aceite de oliva virgen extra, 1 vaso de vino blanco (tras el cocinado), 1 vasito de agua, sal y pimienta negra molida.

### PREPARACIÓN

- ① En una sartén, verter el aceite de oliva y dorar los solomillos de cerdo salpimentados. Colocar después la carne en una fuente apta para horno. Hornear durante unos 20 min., dando la vuelta de vez en cuando y regando con un poco de vino blanco.
- ② En una cazo, poner las ciruelas pasas con un vasito de agua y dejar cocer muy

lentamente para que se vayan deshaciendo; ir añadiendo agua a medida que se consuma y remover para que adquiriera una textura cremosa.

- ③ Una vez que la carne esté al punto, esperar a que esté templada para cortar cada solomillo a la larga y partirlo en dos mitades. Servirlo con la crema de ciruelas caliente.





## Ragú de vaca con pimientos

**Calorías por ración: 271. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

400 g. de filetes gruesos de vacuno, 1 pimiento amarillo, 1 rojo, 3 tomates, 10-12 cebollitas, 2 cucharadas de vino de Jerez (o Martini seco), 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 4 ramitas de albahaca fresca, sal y pimienta molida.

### PREPARACIÓN

❶ Cortar los pimientos por la mitad y limpiarlos de semillas y partes blancas. Lavarlos y partarlos en trozos grandes. Escaldar 1 minuto los tomates en agua hirviendo; pelarlos y cortarlos en cuartos.

❷ Retirar la grasa a la carne y cortarla en cubos. Calentar el aceite en una sartén antiadherente honda y so-

freír la carne y las cebollitas a fuego medio/alto hasta que estén doradas. Añadir los pimientos y tomates y sofreír 4 minutos más. Agregar unas hojas de albahaca partidas, el jerez, la sal y la pimienta y, cuando la fritada hierva, bajar un poco el fuego y cocer 10 minutos más, sin dejar de remover. Espolvorear la albahaca restante, dejar reposar 5 minutos y servir.



## Rollitos de jamón con patata

**Calorías por ración: 277. Tiempo: 20 minutos.**

### INGREDIENTES

8 lonchas de jamón cocido (York), puré de patatas en copos, 1 cucharada colmada de queso parmesano rallado, 1 latita de maíz, 50 g. de almendras o avellanas tostadas, 1 tomate, sal.

### PREPARACIÓN

❶ Preparar el puré de patatas bastante espeso siguiendo las instrucciones del envase, con agua, leche, sal y el queso rallado (le puedes dar un toque de mantequilla). Preparar el equivalente a unos 600 g.

❷ Añadir al puré los frutos secos triturados o machacados en el mortero (reservando algunos para

la decoración). Sazonar y aromatizar con una pizca de nuez moscada. Rellenar cada loncha de jamón con esta preparación y enrollarlas como si fueran canelones. Escaldar el tomate 1 minuto en agua hirviendo, pelarlo y trocearlo menudo.

❸ Servir fríos los rollitos, decorados con los dados de tomate, los granos de maíz escurridos y los frutos secos.



## Solomillos de cerdo con setas

**Calorías por ración: 158. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

2 solomillos de cerdo,  
1 lata de champiñones  
pequeños,  
3 cucharadas de  
aceite de oliva  
virgen extra,  
1 cebolleta pequeña,  
3 hebras de azafrán,  
1 yogur natural  
desnatado poco ácido,  
orégano fresco, sal,  
pimienta.

### PREPARACIÓN

❶ Sazonar los solomillos con sal y pimienta. Calentar el aceite a fuego medio/alto en una sartén antiadherente y dorar la carne por todos lados de 5 a 7 minutos, según guste más o menos hecha. Sacar de la sartén, dejando en ésta el aceite utilizado y reservarla.

❷ Abrir la lata de champiñones y escurrir éstos.

Añadirlos a la sartén con la cebolleta picada y el azafrán y cocinar suave, 10 min. Añadir el yogur y revolver con cuchara de madera, 5 min. Comprobar el punto de sazón y corregir al gusto con sal y pimienta. Pasar por la batidora haciendo una salsa fina. Cortar los solomillos en rodajas gruesas y servirlos con la salsa caliente, espolvoreados con orégano.



## Ternera a la cerveza

**Calorías por ración: 314. Tiempo: 40 minutos.**

### INGREDIENTES

400 g. de carne de ternera troceada para guisar (sin grasa), 2 cebollas, 4 ramas de apio, 2 zanahorias grandes, 1 cucharada de harina, 4 de aceite de oliva, 1 vaso de cerveza, 1 ramillete de finas hierbas, sal y pimienta negra.

### PREPARACIÓN

- ❶ Pelar y picar las cebollas, las zanahorias y el apio.
- ❷ Calentar dos cucharadas de aceite en una olla a presión y rehogar las verduras lentamente 5 minutos. Retirarlas y reservarlas.
- ❸ Enharinar y salpimentar la carne. Echar a la olla con el resto del aceite y dorar a fuego vivo. Echar de nuevo las verduras a la olla,

añadiendo la cerveza y las hierbas. Dar un hervor, cerrar con la tapa a presión y cocinar según las instrucciones de ésta, unos 15 min.

- ❹ Abrir la olla y retirar las hierbas. La carne debe estar tierna y jugosa. Si está seca, añadir un poco de agua o de caldo de carne de cubito, por ejemplo. Corregir de sazón. El guiso sabe mejor después de reposado.





## Copa roja con yogur

**Calorías por ración: 60. Tiempo: 30 minutos.**

### INGREDIENTES

4 cucharadas de arándanos o moras,  
4 cucharadas de frambuesas o fresas,  
4 yogures naturales desnatados, azúcar o edulcorante en polvo.

### PREPARACIÓN

① Disponer los yogures (que no deben ser muy ácidos) en un cuenco grande y batirlos enérgicamente (con la batidora) con las frutas elegidas, los arándanos y las frambuesas o las otras sugeridas; reservar algunas para la decoración final. Endulzar al gusto con azúcar o edulcorante especial para cocinar.

② Repartir el yogur en cuatro cuencos individuales o en copas de helado y cubrir cada uno con las frutas rojas guardadas para el adorno. Reservar en la nevera hasta la hora de servir, bien frío. Este sencillísimo postre puede hacerse al gusto con melocotones y mangos; kiwis y peras de agua; piñas y naranjas; limones y uvas; plátanos y fresas...



## Melocotón con crema de queso

Calorías por ración: 168. Tiempo: 25 minutos.

### INGREDIENTES

1 tarrina pequeña de queso fresco desnatado sabor natural, 1 yogur natural cremoso, 4 mitades de melocotones en almíbar, edulcorante en polvo (o azúcar glass), unas hojitas de hierbabuena.

### PREPARACIÓN

❶ Escurrir bien las cuatro mitades de melocotón. En el vaso de la batidora, con el mango y el accesorio adecuados para montar claras y nata, batir el contenido de la tarrina, con cuidado para que quede esponjoso y no pierda su textura cremosa. Añadir el edulcorante y después el yogur, con cuidado para que la crema no

se baje. Ha de quedar una especie de mousse.

❷ Cubrir el fondo de cuatro copas de postre con dos cucharadas de la crema de queso. Colocar sobre cada una de ellas una mitad de melocotón en almíbar y rellenarlas repartiendo la crema de queso sobrante. Adornar con las hojitas de hierbabuena y meterlas en la nevera para servir las frías.



## Piña al caramelo con guindas

**Calorías por ración: 105. Tiempo: 25 minutos.**

### INGREDIENTES

8 rodajas de piña  
en almíbar,  
4 cucharadas soperas  
de azúcar glas,  
8 guindas en dulce.

### PREPARACIÓN

❶ Calentar una plancha antiadherente a fuego fuerte, bajar el fuego y mantener caliente.

❷ Escurrir y secar perfectamente las rodajas de piña; espolvorearlas por ambas caras con el azúcar glas.

❸ Asar las rodajas de piña, en la plancha, una por una. (La plancha debe estar muy caliente para que la piña

se caramelicé; si no lo está, se romperá al manipularla). Dar la vuelta a las rodajas, con la ayuda de una pala de plancha, en cuanto se dore el azúcar, evitando que se quemen.

❹ Repetir la operación hasta terminar con todas las rodajas y servir las recién hechas y adornadas con las guindas que pueden ser en almíbar o al marrasquino.



## Plátano con limón

**Calorías por ración: 137. Tiempo: 20 minutos.**

### INGREDIENTES

4 plátanos de Canarias, el zumo de un limón, 4 cucharadas de azúcar glas, una pizca de canela molida

### PREPARACIÓN

- 1 Elegir plátanos grandes, de Canarias, en un buen punto de madurez. Pelar los plátanos, retirar los extremos ennegrecidos y cortarlos ambos en rodajas de 1/2 centímetro. Colocarlos en una fuente en forma de espiral.
- 2 Exprimir el limón, colar el zumo obtenido y verterlo sobre las rodajas de plátano.

Espolvorear el postre con azúcar glas y servir recién hecho y bien frío. Otra posibilidad es rociar los plátanos con un poco de licor (el que se tenga en casa), prender fuego a éste con una cerilla y flambear los plátanos un minuto, sirviéndolos inmediatamente acompañados de cuatro bolas de helado de limón. El contraste queda muy rico.





## Rueda de pomelos y naranjas

Calorías por ración: 80. Tiempo: 30 minutos.

### INGREDIENTES

2 pomelos rosas,  
2 pomelos amarillos,  
3 naranjas de mesa,  
1 cucharadita de  
azúcar glas,  
1 yogur de naranja.

### PREPARACIÓN

① Pelar los pomelos y las naranjas. Retirar con cuidado la piel blanca de los frutos y cortar en rodajas finas con ayuda de un cuchillo bien afilado. Recoger el zumo producido. Disponer las rodajas en una fuente en forma de coronas, alternando los colores y sabores. Rociar con el zumo y un poco de azúcar glas.

② Batir el yogur de naranja con un poco de agua fría y remover con una cuchara, hasta que quede una salsa cremosa. Verter, en un hilo, por encima de las frutas. Adornar el plato con la cáscara de una naranja cortada en juliana fina con un rallador y servir el postre frío inmediatamente, antes de que las vitaminas se empiecen a perder.

# Nuestras recetas por orden alfabético

<b>A</b> guacates rellenos de sardinas .....	17	Legumbres con verduras y fideos.....	15
Arroz a la marinera .....	25	Lentejas con jamón de pato.....	16
Arroz con gambas y anchoas .....	26	<b>M</b> acarrones con carne picada.....	32
Arroz con verduras .....	27	Maíz y palmitos, motaditos de .....	4
Arroz, pastel de.....	28	Mejillones, crema de.....	11
Atún con espinacas y tomates.....	38	Melocotón con crema de queso .....	62
<b>B</b> eicon y tomate, tostas de.....	6	Merluza con salsa de limón .....	42
Besugo al horno.....	39	<b>P</b> avo con espárragos, pechuga de .....	50
<b>C</b> alabacines con queso.....	18	Pavo con gulas y ensalada verde.....	49
Calabaza y queso, crema de.....	10	Pavo en salsa blanca, muslos de.....	47
Canelones fríos de pescado .....	40	Pez espada al limón.....	43
Caracolas con brécol .....	29	Pimientos rellenos de merluza.....	20
Cerdo con ciruelas, lomo de.....	56	Piña al caramelo con guindas.....	63
Cerdo con setas, solomillos de.....	59	Plátano con limón .....	64
Cerdo, fiambre de lomo de .....	54	Pollo a la naranja, muslos de .....	48
Chuletón con pimiento a la parrilla .....	53	Pollo al romero con cerveza.....	52
Copa roja con yogur.....	61	Pollo con naranja, contramuslo de .....	46
Cordero con aceitunas, filetes de.....	55	Pollo con pimientos, pechuga de.....	51
<b>E</b> mperador con pimientos y cebolla .....	41	Pollo y naranja, ensalada de.....	8
Endibias con aguacates y surimi .....	7	Pomelos y naranjas, rueda de .....	65
Espaguetis con calabacín y atún .....	30	Puerros con bechamel .....	21
Espárragos gratinados .....	19	Puerros con vinagreta .....	22
<b>G</b> arbanzos con pimientos .....	14	<b>R</b> epollo con habas.....	23
Gulas y ahumados, rollitos de.....	5	Rúcula con queso y piñones.....	9
<b>H</b> uevos escalfados con setas.....	33	<b>S</b> almón a la parrilla .....	44
Huevos revueltos con chistorra.....	36	Sardinas con fideos .....	45
Huevos revueltos con gambas.....	35	Soja con cebolla, brotes de.....	13
Huevos revueltos con trufas.....	34	<b>T</b> ernera a la cerveza .....	60
<b>J</b> amón con patatas, rollitos de .....	58	Tortilla de tomate.....	37
Jamón, puré frío con.....	12	<b>V</b> aca con pimientos, ragú de .....	57
<b>L</b> asaña con tomate y mozzarella .....	31	Verduras con salsa de atún .....	24

**Realiza:** Equipo de cocina de la revista VIVE  
**Maquetación:** Julio Pérez  
jperez@globuscom.es

#### **PUBLICIDAD**

**Jefa de publicidad:**  
Natalia Onieva nonieva@globuscom.es  
**Jefa de coordinación:**  
Almudena Raboso araboso@globuscom.es

#### **DIFUSIÓN**

**Director:** Antonio Esturillo  
aesturillo@globuscom.es  
**Distribución:** Jacqueline Echevarría  
jachevarria@globuscom.es  
**Suscripciones:**  
Ana Lozano alozano@globuscom.es  
Montse Busqué mbusque@globuscom.es  
**Atención al suscriptor:**  
Tel.: 91 446 52 54 y 91 446 52 55  
Fax: 91 447 10 43

#### **OPERACIONES**

**Directora de Operaciones:** Eva Pérez  
eperez@globuscom.es  
**Jefe de Producción:** David Ortega  
**Producción:** Luz Alegre  
lalegre@globuscom.es  
Sagrario Gómez sgomez@globuscom.es  
**Internet:** Cani Montes  
cmontes@globuscom.es  
**Sistemas:** Oscar Montes  
omontes@globuscom.es  
**Archivo digital:** Carmen San Millán  
csanmillan@globuscom.es  
**Preimpresión:** Da Vinci  
**Impresión:** A.G.S.

#### **RECURSOS HUMANOS**

**Directora:** María Ugena  
mugena@globuscom.es  
**Asistente:** Alicia Santamera  
asantamera@globuscom.es

#### **ADMINISTRACIÓN**

**Director Financiero:**  
José Manuel Hernández  
bjhdez@globuscom.es  
**Jefa de Tesorería:**  
Ana Sánchez aschez@globuscom.es

#### **EDITORIAL**

**GLOBUS COMUNICACIÓN, S.A.**  
C/ Covarrubias, 1, 28010 Madrid  
Tel.: 91 447 12 02  
Fax: 91 447 10 43 [www.globuscom.es](http://www.globuscom.es)  
**Presidente:** Alfredo Marrón  
amarron@globuscom.es  
**Directora de Organización Editorial:** Amalia Mosquera amosquera@globuscom.es

#### **DISTRIBUCIÓN**

**España:** SGEL  
Tel.: 91 657 69 00 y Fax: 91 657 69 20  
**Argentina:** Brihet e Hijos  
**México:** Cirsá

Printed in Spain F. Imp. 3/11  
Depósito legal: M-52117-2006  
ISSN: 1133-3782



© Globus Comunicación  
Todos los derechos de esta publicación están reservados. Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de la misma, en cualquier soporte, aun citando la procedencia.

**GLOBUS** [www.globuscom.es](http://www.globuscom.es)

# **vive** \*Recetas Sanas

Una colección de manuales sobre la cocina moderna, nutritiva, rica y fácil de hacer.  
Asesorada por expertos, sus recetas salen bien.

## **vive** \*Recetas Sanas **PLATOS CLÁSICOS**



## **vive** \*Recetas Sanas **CARNES LIGERAS**



## **vive** \*Recetas Sanas **COCINA LIGERA**



## **vive** \*Recetas Sanas **RECETAS DE VERDURAS**



## **vive** \*Recetas Sanas **COCINA PARA ADELGAZAR**



## **vive** \*Recetas Sanas **ENSALADAS COMPLETAS**



## **vive** \*Recetas Sanas **PLATOS FRESCOS**



## **vive** \*Recetas Sanas **COCINA FÁCIL Y SANA**



## **vive** \*Recetas Sanas **DIETA MEDITERRANEA**



## **vive** \*Recetas Sanas **POLLO Y AVES**



## **vive** \*Recetas Sanas **PLATOS EN 1/2 HORA**



## **vive** \*Recetas Sanas **RECETAS DE NAVIDAD**



 **Búscalas en [www.cocinaligera.es](http://www.cocinaligera.es)**

Este recetario te sugiere menús modernos, con todas las virtudes que hoy se piden a la cocina: que sea ligera y rápida de preparar, que tenga sabor, buena presencia y sanos principios nutritivos.

